



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION  
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010  
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

TRUDY RAYMUNDO  
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.  
Health Officer

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

4 de Novembre 2013  
PSA # 13-43

**CONTACTO:** Heather Griffis y Jasmine Winn  
Especialista de Educación de Salud  
(800) 722-4794

## Evite la gripe ... Es tiempo para recibir su vacuna

La vacuna contra la gripe estacional se recomienda cada año para las personas de 6 meses de edad y mayores, para ayudarle a usted, a su familia, y a la comunidad protegerse de la gripe. La gripe es una enfermedad causada por el virus de la gripe y se transmite fácilmente de una persona a otra. Los síntomas pueden variar de leves a graves y pueden llevar a la hospitalización e incluso la muerte. Evite la gripe vacunándose hoy.

Este año, hay muchos tipos de vacunas contra la gripe que su proveedor de atención médica puede ofrecerle. La vacuna más común está hecha de tres virus de la gripe (dos A y una B). Recientemente son disponibles formulaciones ' tetravalentes ' que contienen los mismos tres virus y un virus B adicional que a veces circula en los Estados Unidos. La Comisión Consultiva sobre Prácticas de Inmunización no tiene una preferencia de un tipo de vacuna contra la influenza sobre el otro tipo.

### La vacuna contra la gripe estacional se recomienda especialmente para grupos de alto riesgo:

- Personas de 50 años de edad y mayores
  - Las personas que viven en hogares de ancianos y centros de atención a largo plazo
  - Personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas (incluyendo asmáticos y diabéticos)
  - Mujeres embarazadas
  - Cuidadores domiciliarios y trabajadores de salud
  - Bebés y niños \* 6 meses de edad hasta el día que cumplan 19 años
- \* Según antecedentes de vacunación, los niños de 6 meses a 8 años pueden requerir dos dosis de la vacuna contra la gripe

### Además de recibir la vacuna contra la gripe, evite la propagación de la enfermedad mediante los siguientes pasos:

- Al toser o estornudar hágalo en el codo o en un pañuelo de papel y deseche adecuadamente de los pañuelos usados
- Evite tocarse los ojos, la nariz y/o boca
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Desinfectantes para manos a base de alcohol pueden ser utilizados si el jabón y agua no son disponibles
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y quedarse en casa cuando esté enfermo para evitar contagiar a otras personas

Para obtener información sobre las vacunas de gripe de bajo y sin costo, contacte la Sección de Enfermedades Transmisibles al 1-800-722-4794, de lunes a viernes de 8 de la mañana a 5 de la tarde. Para más información sobre la gripe, visite el sitio de web del La Rama de Inmunización de CDPH. Para encontrar una clínica de la gripe, visite <http://flushot.healthmap.org/>.

###